
ماذا تعرف
عن الغذاء
الصحي
ما هو الأكل الصحي؟
هو تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة
في تكوينها بقدرٍ يناسب حاجة الجسم
لإمداده بجميع العناصر الغذائية اللازمة
التي يحتاجها للحفاظ على الصحة العامة.
أن تشمل العناصر الغذائية
البروتينات، الكربوهيدرات،
الدهون، الخضار والفواكه،
وكذلك السوائل مثل الماء.
ما هي فوائد الأكل الصحي؟
المحافظة على الوزن: حين تتناولين طبقاً
متوازناً في عناصره الغذائية فإنه سينعكس إيجابياً
عملية التمثيل الغذائي والمحافظة على الوزن المناسب.
الأمراض: اتباع نظام صحي في تناول الطعام يومياً
يجعل الجسم في حماية دائمة ضد الأمراض الروتينية
كارتفاع الضغط والسكري والسمنة بالإضافة
أمراض الصحة النفسية مثل: الاكتئاب، الإجهاد، القلق



وزارة التعليم
Ministry of Education

صحتي في غذائي



السلامة الغذائية أولوية صحية

وزارة الصحة
Ministry of Health

العادات الغذائية

الفواكه أفضل خيار للوجبات الخفيفة في أثناء اليوم

استبدل الدهون المهدرجة والمشبعة بالزيوت غير مشبعة

استبدل المشروبات الغازية والسكرية بالماء

احرص على تناول الحبوب الكاملة كاستبدال الرز الأبيض بالرز البني







اقرأ المعلومات الغذائية جيدًا قبل شراء أي منتج غذائي

عش بصحة

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

وزارة التعليم
Ministry of Education

اليوم العالمي للغذاء

لا ترمي بقايا الطعام، وقدمها للمحتاجين

قسم الشؤون الصحية المدرسية بتعليم النماص



وزارة الصحة
Ministry of Health

لا تهمل نظامك الغذائي

يجب ان يحتوي الطبق على:

شرب كمية كافية من السوائل لا تقل عن 6-8 أكواب في اليوم

تناول غذاء صحي متوازن غني بالألياف والخضروات والفواكه

الخضروات والفواكهه
النشويات
البروتينات
منتجات الألبان